

به این رفتار و گفتار نوجوانان حساس باشید

اگر نوجوانان به خودکشی فکر می‌کنند، به احتمال زیاد علایم هشداردهنده‌ای از خود بروز خواهد داد. به تمام گفتار و رفتار او دقت کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر حرف‌ها یا نوشته‌های او پر از ناامیدی بود، آنها را جدی بگیرید و تصور نکنید، صرفاً احساسات نوجوانی است. مثلاً، ممکن است از او حرف‌هایی مشابه جملات زیر بشنوید یا در نوشته‌های او ببینید:

- می‌خواهم بمیرم.

- دیگر چیزی برایم مهم نیست.

- نمی‌دانم چند نفر به مراسم تدفینم می‌آیند؟

- ایکاش بخوابم و دیگر بیدار نشوم.

- بدون من همه راحت‌تر هستند.

بسیاری از نوجوانانی که قصد خودکشی دارند، قبل از اقدام به این کار به‌نوعی درباره آن صحبت می‌کنند. پس تمام حرف‌هایی که در خصوص خودکشی می‌شود را کاملاً جدی بگیرید. البته برخی از نوجوانانی که بسیار تودار و درون‌گرا هستند، بدون هشدار قبلی دست به خودکشی می‌زنند. اگر نوجوان کم‌حرفی دارید، بیشتر باید به رفتار او دقت کنید.

تشویق به حضور در جمع

اجازه ندهید نوجوانان گوشه‌گیر و منزوی شود. او را تشویق کنید تا در جمع خانوادگی یا دوستان خود حاضر شود. البته نوجوانان برای انجام دادن وظایف خود به سکوت نیاز دارند، اما نباید تنهایی‌هایشان طولانی شود. از طرفی هرگز او را مجبور به شرکت در جمع نکنید. چراکه هدف اصلی، احترام به نیازهای نوجوانان و کاهش اضطراب‌شان است.